

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

Słodkie uzależnienie

Słodki to pierwszy smak, jaki poznajemy w życiu. Towarzyszy człowiekowi od urodzenia, gdy tylko noworodek zaczyna ssać mleko matki, które rozpoznaje jako słodkie. Ilość cukru, jaką będzie spożywał w dorosłości, zależy w dużej mierze od nawyków żywieniowych utrwalonych w pierwszych latach życia.



Czy cukier uzależnia?

Spożywanie cukru daje szybki zastrzyk energii i wpływa na wydzielanie hormonów szczęścia tj. endorfin, dopaminy i serotoniny. Poprawia się dzięki temu samopoczucie a mózg dostaje więcej sił do pracy. Niestety działanie cukru jest bardzo krótkotrwałe i wraz z wpływem wydzielania insuliny poziom glukozy w krwi obniża się, a razem z nim spada energia.



Statystyki nie kłamią

Zjadamy **44,5 kg** cukru/rok/os.

1,7 mld zł to koszt leczenia cukrzycy w 2017r.

30% dzieci w wieku 8 lat spożywa napoje gazowane

Cukier



3 na 5 Polaków ma nadwagę

Co **czwarty** z nas jest otyły

67% nastolatków spożywa napoje energetyczne

źródło: Raport NFZ "Cukier, otyłość – konsekwencje"

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

diety.nfz.gov.pl

Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590

pacjent.gov.pl

Napoje energetyczne a zdrowie

Są bardzo popularne, szczególnie wśród młodych dorosłych oraz nastolatków. Dają szybki zastrzyk energii, ale także wiele negatywnych konsekwencji zdrowotnych.

Zawierają **taurynę i kofeinę**, które mają działanie pobudzające. Są też wysokokaloryczne ze względu na dodanie do nich glukozy i sacharozy.



diety.nfz.gov.pl

Najważniejsze konsekwencje zdrowotne spożywania nadmiaru cukru:



1. Insulinooporność oraz cukrzyca

2. Choroby układu krążenia

3. Nadwaga i otyłość

4. Próchnica zębów

5. Zwiększone ryzyko choroby nowotworowej

Ich spożycie ma negatywny wpływ na zdrowie, zwłaszcza dla osób w młodym wieku. Zaburzają gospodarkę cukrową organizmu oraz powodują wzrost ciśnienia krwi. Mogą wywołać stany lękowe, nerwowość, problemy ze snem, zaburzenia pamięci a nawet poważne schorzenia kardiologiczne.

Zadbaj o siebie

- SPOŻYWAJ 5 POSIŁKÓW DZIENNIE
- OGRANICZ JEDZENIE WYSOKOPRZETWORZONEJ ŻYWNOŚCI
- ZREZYGNUJ Z NAPOJÓW SŁODZONYCH I SŁODKICH PRZEKĄSEK
- JEDZ DUŻO WARZYW I OWOCÓW



NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

diety.nfz.gov.pl

Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590

pacjent.gov.pl